

## A LA VEILLEE

Glose hebdomadaire

### L'hygiène à la campagne

Avec l'hiver, nous arrivent les jours plus froids et nous serons bientôt forcés de nous enfermer dans nos demeures et de fermer portes et fenêtres.

Les rigueurs de cette saison et sa longue durée, en nous obligeant à nous cloîtrer ainsi, et durant des semaines et des mois, nous exposent à des inconvénients et, même à des dangers sérieux au sujet de la bonne santé de la famille.

Pour vivre en bonne santé, toute personne a besoin d'une grande quantité d'air pur et de soleil; ces éléments sont tout aussi nécessaires que la nourriture. On ne peut vivre sans manger, c'est entendu; on ne peut pas vivre sans respirer, c'est aussi entendu.

Si nous fermons hermétiquement toutes les issues nous aurons bientôt absorbé tout l'air qu'il y a dans la maison et nous serons forcément obligés de respirer le même air, absorbé déjà et rejeté par nos poumons.

Quant cette opération de l'inspiration et de l'expiration de l'air aura été pratiquée durant une heure, et par plusieurs personnes à la fois, il ne restera plus dans la pièce que de l'air souillé et empoisonné.

Supposons que cette situation se prolonge plusieurs heures, et c'est ainsi que cela se passe dans la grande majorité des maisons, nous comprendrons facilement la cause des malaises, fatigues, maux de tête, qui nous assaillent. Tous ces malaises, et beaucoup d'autres, proviennent de l'absorption par nos poumons d'un air impur et de l'absence d'oxygène dans la maison.

Il est bien vrai que, par la porte souvent ouverte, il entre de l'air pur dans la maison. Il est très bon qu'il en soit ainsi, car sans cela, le séjour de plusieurs personnes, dans une maison de grandeur ordinaire, serait absolument insupportable.

Durant les saisons plus clémentes, nos demeures se remplissent d'air neuf par les ouvertures que l'on se garde bien de fermer; l'aération et la ventilation se font alors tout naturellement et chaque personne reçoit sa large part d'air pur et de soleil.

Il n'en est pas ainsi, malheureusement, quand nous nous barricadons pour l'hiver. Pour nous défendre contre le froid, pour conserver la chaleur développée à l'intérieur de la maison, nous calfeutrons hermétiquement toutes les issues, nous posons des doubles fenêtres et des doubles portes.

Tout cela serait très bien si, comme nous venons de le dire, pour vivre en bonne santé, nous n'avions pas besoin d'une quantité considérable d'air pur, que d'air pur, que nous ne pouvons fabriquer tout d'une pièce.

Il faudra donc le prendre là où il se trouve, c'est-à-dire à l'extérieur; il faudra donc le laisser entrer chez nous. Comment cet air pur, nourriture et purification de notre sang, pourra-t-il entrer chez nous si nous fermons toutes les ouvertures?

Comment l'air souillé de l'intérieur de la maison pourra-t-il sortir si toutes les issues sont fermées?

Il faut pourtant que se fasse cet échange constant de l'air vicié de l'intérieur et de l'air pur du dehors.

Pour cela, on pratiquera dans chaque fenêtre, une ouverture. Quand il y a des châssis doubles, l'une de ces ouvertures sera pratiquée dans le haut de la fenêtre extérieure, et l'autre dans le bas de la fenêtre intérieure.

L'aération se fera ainsi sans secousses, sans courants d'air et d'une manière constante. La ventilation devra se faire deux à trois fois par jour, mais particulièrement le matin, en ouvrant largement les portes et quelques-unes des fenêtres. Pratiquons scrupuleusement cette coutume; notre santé, la santé de toute la famille est à ce prix. Dr C. P.

### Où passerez-vous le Noël?

De tous les cercles de l'année le temps de Noël est celui qui rapproche davantage les parents et les amis. Si vous étiez aux extrémités du monde vous désireriez vous voir à la maison paternelle pour les Fêtes et vous vous y rendriez si cela était possible. Autrefois lorsque les facilités de transport étaient limitées nos pères entreprenaient des voyages longs et difficiles afin de se rendre chez les parents et amis pour le Noël. Aujourd'hui les conditions sont différentes. Le transport moderne vous permet de traverser confortablement le continent en quelques jours. Cette année encore le trafic des fêtes sera considérable, du nord, du sud, de l'est et de l'ouest, et afin que vous puissiez voyager confortablement et rapidement le Chemin de Fer National fait ses préparatifs longtemps d'avance. Cette année, faites votre voyage de Noël par le Chemin de Fer National du Canada.

La réponse du paysan.—Un bon paysan normand, qui poussait devant lui, dans un chemin creux, un troupeau de pores récalcitrants, vint à se croiser avec un groupe de jeunes gens de la ville dont l'un eut la soudaine fantaisie de vouloir égayer ses compagnons aux dépens du rural.

—Savez-vous, mon brave homme, dit-il au porcher, qu'avec le temps l'homme finit par ressembler aux animaux qu'il élève.

—Ah! bah! pas possible, fit le bonhomme jouant l'étonnement, alors combien de temps vot'père a-t-il élevé des singes?

Le jeune loustic qui avait voulu égayer ses camarades y avait réussi, en effet, mais ce fut à ses dépens.

—Une couveuse artificielle?  
—Ah! ça va ruiner l'agriculteur!  
—Point gros bétail... tant qu'ils n'auront point inventé les mécaniques à pondre toutes seules, les œufs ne diminueront point!.

### Vieux temps, Vieilles choses

#### Colonisation

#### Une voix d'outre tombe

Tant par les ressources locales que par les ressources de l'immigration européenne, la colonisation n'est pas un sujet à traiter à la légère. Augmenter notre population, voilà de fait quel doit être un des grands objets de notre politique, pour la conservation de notre autonomie, pour la conquête de notre indépendance et pour faire de nous un grand peuple, dans un avenir peu éloigné. Mais l'immigration pour être efficace, a besoin d'être choisie d'abord et attirée ensuite par des avantages réels. Il y a deux moyens pour nous d'augmenter notre population, c'est par la conservation des jeunes gens qui, chaque année, quittent notre patrie pour le sol étran-

ger, et par un choix de familles et d'individus dont l'éducation morale et religieuse se rapproche le plus immédiatement de nos mœurs et de notre religion

(Sir Adolphe Chapleau.)

Ceux qui n'enlèvent leurs chaussettes qu'une fois par semaine, ne sont pas précisément ceux qui ont les pieds les plus propres?

### Lisez le Bulletin de la Ferme

#### "Le Bulletin de la Ferme"

EST LE  
PORTE-PAROLE  
OFFICIEL

De la Cooperative  
Fédérée de Québec.

Prix de l'abonnement pour les  
membres: 50c par année.

ABONNEZ-VOUS SANS TARDER

CE MAGNIFIQUE

### PHONOGRAPHE

Exactement tel qu'illustré \$39.00

EN CHENE OU ACAJOU

La plus belle offre de phonographe jamais faite. La boîte et son couvercle sont en chêne fini fumé ou en Acajou véritable, à votre choix. L'illustration ci-contre est exacte et les dimensions sont les suivantes: Hauteur 14 1/2 pouces, largeur 16 1/4 pouces, profondeur 19 1/4. Bon moteur, jouant trois disques sans être remonté. Régulateur de vitesse. Toutes les parties exposées nickelées. Prix très spécial.



AMEUBLEMENT COMPLET DE 6 MORCEAUX EN BEAU CHENE FUME POUR SALON OU BOUDOIR

Exactement tel qu'illustré. Comprend les articles suivants: Grand Fauteuil, Grande Bergante avec sièges à ressorts et couvert en imitation de cuir espagnol brun; Ale, banc avec même couverture, table à jardinière, table de bibliothèque 36 pouces par 24 pouces et 2 appuis livres. En chêne solide, fini "Old English". Prix de vente spécial \$33.50



GRATIS—Ecrivez-nous et nous vous enverrons nos trois circulaires-catalogues. Un contient des illustrations et des prix d'ameublements de chambre à coucher; un autre les ameublements de Salle à manger et un troisième les ameublements de Salon et Boudoir. \$33.50

**N. G. Valiquette**

471-477 STE. CATHERINE EST.  
MONTREAL P. Q.

H

Ce qui se  
jour  
touj  
lique

Angleter  
me, 6 déce  
vôte aux u  
figures ont  
pagne: l'un  
de M. Ba  
gante et sar  
George.

Cette él  
conséquence

M. Baldwin à la cr  
millions d'  
sont nourri  
—et promo  
pays en pré  
de protectio

M. Lloyd  
eus pour le  
connaissans  
opportunist  
rait, avec t  
tion; l'inéb  
la protectio  
Baldwin s'é  
le libre échu

Il y a le  
que les élé  
courses de  
jamais qui

Nous est  
Baldwin co  
groupe de  
n'aura pas  
sur tous le

Quant à  
peuple angl  
ne voudra p  
dont les ca  
venir dang  
tateurs.

Tous ceu  
et il y en a  
voteront pl  
qui fera p  
possible po  
l'Entente.

vrai, n'aim  
Français  
M. Lloyd

leur intime  
dre de lais  
magne tra  
ne sont p  
nière opini

qu'écrivait  
Rothermer  
notre prop  
tout prob  
Les mesure

ment d'ado  
tèrent la  
stable et d

"La Fra  
cause et je  
la France!

La polit  
Lloyd Geo  
liés lui alié  
ne lui rapp

France.—

Il a toute la

à le résur

tant de la